Ontspannings massage

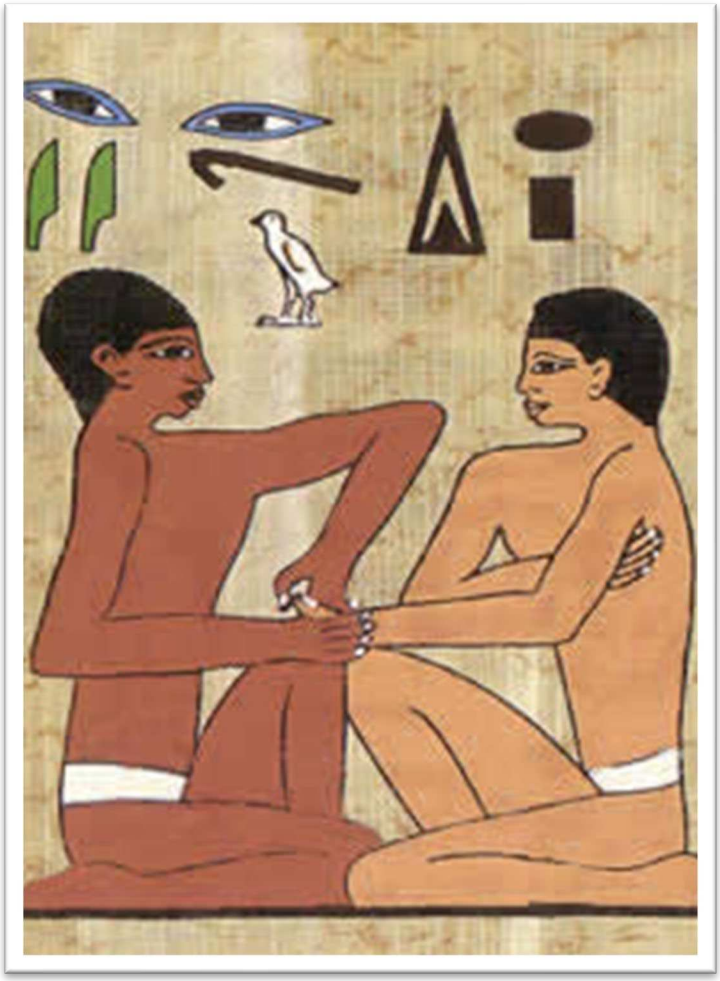
Cursus Handleiding



Het leven bestaat uit dingen niet doen
en niet proberen alles wel te doen

Voorwoord

Masseren is een eeuwenoud beproeft middel om geest en lichaam te laten ontspannen. De eerste keren dat massage beschreven werd was een voetmassage afgebeeld in 2350 BC in een Egyptische graftombe te Ankmahor.



Inhoud

Voorwoord 5
1. Inleiding....8
2. Geschiedenis 9
3. Doel van massage....14
4. Huid....15
4.1. De functies van de huid....16
4.1.1. Algemene functies:....16
4.1.2. Specifieke functies:....16
4.1.3. Onderhuids weefsel....17
4.1.3. Spieren en pezen 17
4.1.5. Zenuw punten. 18
4.1.6. Trigger-points. 18
4.1.7. Ligamentaire structuren (banden).....19
4.1.8. Botranden.....19
5. Het ontstaan van ontspanning door massage. 20
6. Wanneer masseren we?....22
7. Wanneer masseren we niet?....23
8. Richting van de massagehandgreep 24
9. Hygiëne. 25
9.1. Persoonlijke hygiëne: 25
9.1. Hygiëne van de gemasseerde:....25
10. Omgeving (massage voorbereiden)....26
11. Massagehandgrepen 27
11.1. Effleurage (strijken) 27
11.2. Petrisage (kneden)....28
11.3. Strippen 28
11.4. Intermitterend drukken....29
11.5. Diepe dwarse fricties....30
11.6. Tapotement....31
11.7. Trigger-point massage (frictie) 32
12 Ergonomisch masseren 34
13. Uitgangshouding cliënt....35
14. De eerste massage 36
14.1. Volgorde van technieken....36

14.2. De “finishing touch” 36
15. Aandachtspunten 37
15.1. Palperen 37
15.2. Knopen 37
15.3. Pijn....38
15.3.1. Omschrijving van pijn 38
15.3.2. Pijn wordt wel in twee hoofdcategorieën verdeeld: 39
16. Werking van massage op pijn....41
17. Toepassen van etherische olie 44
17.1. Den - grove (Pinus sylvestris)....44
17.2. Lavendel (Lavendulo officinalis) 45
17.3. Lemongrass (Cymbopogon citrallferum)....46
17.4. Sinaasappel - schil (Citrus sinensis)....47
17.5. Bergamot (Citrus aurantium bergamia) 48
18. Toepassen van warmte 49
19. Verloop van een massage sessie. 50
20. Massage van diverse regio’s....51
20.1. Massage van de nek-schouders....51
20.2. Massage van de rug....53
20.3 Massage van de nek 55
20.4 Massage van de achterbenen....57
20.5 Massage van de voorkant van de benen 58
20.6 Massage van hoofd en schedel....60
20.7 Massage van het gezicht 61
20.8 Massage van de armen....62
20.9 Massage van de handen 64
20.10 Massage bij hoofdpijn 65
20.11 Totale ontspanningsmassage 66
21. Reacties tijdens- en na de behandeling....67
22. Nawoord....68
Notities....69
Notities:....70